

Theresa Baumgärtner
Zucchini-Spaghetti mit Paprika-Tomaten-Pesto

Montag, 26. Juni 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, leichte Küche

Zutaten

Für das Pesto

100 g	Cashewkerne
2	rote Paprika
900 g	Cherrytomaten
4	Knoblauchzehen
1 Bund	Basilikum
100 g	frischer Parmesan
2 EL	Balsamico
1 Prise	Cayennepfeffer
etwas	Fleur de Sel
3	Zucchini
etwas	Olivenöl
60 g	Parmesan



Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3) vorheizen.
2. Die Cashewkerne in Wasser einweichen, bis das Gemüse gegart aus dem Ofen kommt.
3. Die Paprika waschen, in Hälften schneiden und die Kerngehäuse entfernen. Paprikahälften mit der Schale nach unten auf ein Backblech legen.
4. Die Tomaten waschen und im Ganzen ebenfalls auf dem Blech verteilen.
5. Die Knoblauchzehen mit der Schale in Backpapier wickeln und mit auf das Blech legen. Das Gemüse 45 Minuten im Ofen garen.
6. In der Zwischenzeit Zucchini putzen, waschen und trockenreiben. Die Zucchini mit einem Spiralschneider in feine Gemüsespaghetti schneiden.
7. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen
8. Die gegarten Knoblauchzehen vom Blech nehmen aus dem Backpapier wickeln und schälen.
9. Cashewkerne abtropfen lassen.
10. Parmesan grob reiben.
11. Tomaten und Paprika aus dem Ofen nehmen und mit Knoblauch, Basilikum, etwa 2/3 vom Parmesan und Balsamico in einen großen, hohen Mixbecher geben und fein pürieren. Mit Cayennepfeffer und Fleur de Sel abschmecken.
12. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Gemüsespaghetti darin kurz anschwanken.
13. Das Pesto und die Gemüsespaghetti vorsichtig mischen, mit wenig Olivenöl beträufeln und mit übrigem Parmesan und übrigem Basilikum garniert anrichten.

Pro Portion: ca. 390 kcal / 1638 kJ
25 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 24 g Fett

Zusatzrezept

Himbeer-Basilikum-Sirup

Zutaten

400 g	Himbeeren (frisch oder TK)
1	Zitrone
200 g	Zucker
600 ml	Wasser
1 Bund	Thai-Basilikum

Zubereitung

1. Die Himbeeren in ein großes Gefäß geben. Von der Zitrone den Saft auspressen, diesen über die Himbeeren gießen.
2. In einem Topf Zucker und Wasser miteinander aufkochen. Wenn sich der Zucker aufgelöst hat, die Zuckerlösung über die Himbeeren geben.
3. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, in einen Teebeutel füllen und ebenfalls zu den Himbeeren geben. Alles über Nacht abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Dann den Sirup durch ein Sieb abgießen.
Tipp: Wenn man den Sirup nochmal aufkocht und heiß eine saubere Flasche abfüllt ist er im Kühlschrank gut 2 Wochen haltbar.
5. Den Sirup im Verhältnis 1:1 mit Mineralwasser (oder Sekt) und Eiswürfeln als Sommerlimonade servieren.